ACQUATICITÀ

Periodo: dal 22/09/2022 al 23/12/2022

Durata: 30' in acqua 3 - 36 mesi

LUNEDÌ.....17:00*.....3/8 mesi
LUNEDÌ.....16:30*.....17:30*.....9/18 mesi

MARTEDÌ.....9:00*.....10:00*.....3/8 mesi
MARTEDÌ.....9:30*.....9/18 mesi
MARTEDÌ.....10:45.....17:50.....18:20.....19/36mesi

MERCOLEDÌ.....16:30*...17:30*.....3/8 mesi
MERCOLEDÌ.....16:00*...17:00*.....9/18mesi

GIOVEDÌ.....10:00.....17:00..17:30.....19/36 mesi

VENERDÌ.....15:30*.....3/8 mesi
VENERDÌ.....16:00*.....16:30*.....9/18 mesi

SABATO..8:30...9:30*....10:30*.....16:00*.....3/8 mesi
SABATO ..09:00*..10:00*..11:00*.....15:30*...16:30*.....9/18 mesi
SABATO 9:00...9:30...10:00...10:30.....17:15.....19/36 mesi

DOMENICA.....9:00*.....3/8 mesi
DOMENICA.....9:30*...10:00*.....9/18 mesi
DOMENICA.....10:45.....19/36 mesi

* CORSI SVOLTI IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

12 LEZIONI € 171,60 13 LEZIONI € 185,90
14 LEZIONI € 200,20

MAMMA-FITNESS

Durata: 45' in acqua 3-18 mesi

GIOVEDÌ.....9:00*.....

* CORSO SVOLTO IN VASCA FISIOTERAPICA 32°

13 LEZIONI € 200,20

Questo corso è un programma di fitness in acqua che propone alle neo mamme un efficace lavoro di tonificazione prevalentemente degli arti inferiori e addominali associato ad esercizi di ambientamento per i bambini.

AVVISI

- Durante le lezioni è consentito l'accesso alle vasche di un solo genitore
- E' obbligatorio l'uso del pannolino per piscina e del costume contenitivo

SCONTO 10%

PER RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI

CALENDARIO CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			22-set	23-set	24-set	25-set
26-set	27-set	28-set	29-set	30-set	01-ott	02-ott
03-ott	04-ott	05-ott	06-ott	07-ott	08-ott	09-ott
10-ott	11-ott	12-ott	13-ott	14-ott	15-ott	16-ott
17-ott	18-ott	19-ott	20-ott	21-ott	22-ott	23-ott
24-ott	25-ott	26-ott	27-ott	28-ott	29-ott	30-ott
31-ott	No corsi	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov
07-nov	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov
14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov
21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov
28-nov	29-nov	30-nov	01-dic	02-dic	03-dic	04-dic
05-dic	06-dic	07-dic	No corsi	09-dic	10-dic	11-dic
12-dic	13-dic	14-dic	15-dic	16-dic	17-dic	18-dic
19-dic	20-dic	21-dic	22-dic	23-dic	No corsi	No corsi
13 LEZ	12 LEZ	13 LEZ	13 LEZ	14 LEZ	13 LEZ	13 LEZ

ISCRIZIONI SEMPRE APERTE

ORARI RECEPTION

Lunedì - Venerdì dalle 8:00 alle 22:00

Sabato dalle 8:00 alle 12:00

GESTANTI

Dal 15/09/2022

Durata 60' in acqua

LUNEDI'.....12:00.....
MERCOLEDI'.....19:00.....
GIOVEDI'.....12:00.....
VENERDì.....19:00.....

Tessera open:

10 lezioni € 99,00 - 20 lezioni € 186,00

RELAX A COPPIE

60' in acqua 32°

OGNI MERCOLEDÌ ALLE ORE 20:00 SU PRENOTAZIONE

€ 15,00 a coppia

L'acqua è un elemento che attrae, contiene, accarezza, avvolge; è uno dei simboli della femminilità, evoca inconsciamente per ciascuno il suo mezzo originale, il liquido amniotico, la madre. In gravidanza l'impatto con questo elemento è ancora più profondo ed efficace in quanto si è già in uno stato di naturale apertura, regressione e vulnerabilità. Quale modo migliore per la coppia del lasciarsi andare, accarezzare, trasportare e rilassare in acqua per iniziare a prendersi cura del proprio bambino. Un'ora dedicata alla famiglia che sta nascendo lontano dallo stress e dalla frenesia quotidiana.

IDROKINESITERAPIA

Consiste nella riabilitazione di patologie neurologiche, ortopediche e infantili, sfruttando i benefici che l'acqua è in grado di offrire.
Si effettuano sedute fisioterapiche singole (rapporto 1:1), sedute fisioterapiche di piccolo gruppo, corsi di recupero motorio o mantenimento post fisioterapico.

SUPER BABY
dal 22/09/22 al 29/01/23
- CORSO DEL DISTACCO-

40' (ginnastica + acqua) - 2 anni e mezzo - 3 anni e mezzo

LUNEDÌ.....18:10.....
MARTEDÌ.....17:10.....
MERCOLEDÌ.....18:20.....
GIOVEDÌ.....18:20.....
VENERDÌ.....18:10.....
SABATO.....11:00.....11:40.....17:50.....
DOMENICA.....11:15.....

15 lezioni € 195,00 16 lezioni € 208,00
17 lezioni € 221,00

SCUOLA NUOTO
dal 15/09/22 al 29/01/23

BABY e BAMBINI
50' (ginnastica + acqua)

LUNEDÌ.....16:40...17:20...18:00...
MARTEDÌ.....16:10...16:50...17:30...18:10
MERCOLEDÌ.....16:30...17:10...17:50.....
GIOVEDÌ.....16:10...16:50...17:30.....
VENERDÌ.....16:40...17:20...18:00...
SABATO ... 8:50...9:30...10:10...10:50...11:30.....
SABATO.....14:20...15:00...15:40...16:20...17:00...17:40

16 lezioni € 158,40 17 lezioni € 168,30
18 lezioni € 178,20
Bisettimanale: 33 lezioni € 306,90 34 lezioni € 316,20
35 lezioni € 325,50 36 lezioni € 334,80

TEENAGER
45' in acqua (requisiti: saper nuotare i 4 stili)

LUNEDÌ.....18:30.....
MARTEDÌ .....17:45.....
GIOVEDÌ.....17:45..18:30.....
VENERDÌ.....17:00.....18:30.....
SABATO.....17:30.....

16 lezioni € 158,40 17 lezioni € 168,30
18 lezioni € 178,20
Bisettimanale: 33 lezioni € 306,90 34 lezioni € 316,20
35 lezioni € 325,50 36 lezioni € 334,80

ADULTI
45' in acqua ***SU PRENOTAZIONE**

LUNEDÌ.....8:30..9:15....13.00.....19:15..20:00
MARTEDÌ.....15:30...17:00..18:30..19:15..20:00
MERCOLEDÌ.....13:00.....
GIOVEDÌ 8:30..9:15.....15:30....17:00...19:15..20:00..20:45
VENERDÌ.....17:45.....20:45
SABATO.....8:15...9:00...9:45.....

Tessera Open Scuola Nuoto Adulti:
17 lezioni € 168,30 34 lezioni € 316,20



ALL IN ONE
Per info e prezzi rivolgersi in reception

INGRESSI ILLIMITATI PER NUOTO LIBERO, ACQUA FITNESS, CORSI DI NUOTO E PARCO ESTIVO

SCONTO 10%
PER RESIDENTI NEI COMUNI CONVENZIONATI

CALENDARIO CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			15-set	16-set	17-set	18-set
19-set	20-set	21-set	22-set	23-set	24-set	25-set
26-set	27-set	28-set	29-set	30-set	01-ott	02-ott
03-ott	04-ott	05-ott	06-ott	07-ott	08-ott	09-ott
10-ott	11-ott	12-ott	13-ott	14-ott	15-ott	16-ott
17-ott	18-ott	19-ott	20-ott	21-ott	22-ott	23-ott
24-ott	25-ott	26-ott	27-ott	28-ott	29-ott	30-ott
31-ott	NO CORSI	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov
07-nov	08-nov	09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov
14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov	20-nov
21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov
28-nov	29-nov	30-nov	01-dic	02-dic	03-dic	04-dic
05-dic	06-dic	07-dic	NO CORSI	09-dic	10-dic	11-dic
12-dic	13-dic	14-dic	15-dic	16-dic	17-dic	18-dic
19-dic	20-dic	21-dic	22-dic	23-dic	NO CORSI	NO CORSI
NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI
NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	NO CORSI	07-gen	08-gen
09-gen	10-gen	11-gen	12-gen	13-gen	14-gen	15-gen
16-gen	17-gen	18-gen	19-gen	20-gen	21-gen	22-gen
23-gen	24-gen	25-gen	26-gen	27-gen	28-gen	29-gen
17 LEZ	16 LEZ	17 LEZ	17 LEZ	18 LEZ	18 LEZ	18 LEZ

ACQUA FITNESS
dal 15/09/22 al 29/01/23

45' in acqua - ***SU PRENOTAZIONE**

ACQUA GYM
MARTEDÌ.....9:45.....18:45.....
MERCOLEDÌ ....9:00.....17:15.....20:15
GIOVEDÌ.....13:00.....
VENERDÌ.....20:15
SABATO.....13:15.....
DOMENICA.....9:15.....

ACQUA CROSS TRAINING
LUNEDÌ.....13:00.....19:30.....
GIOVEDÌ.....18:45.....
VENERDÌ.....9:45.....

ACQUA BENESSERE
LUNEDÌ.....14:40*...15:30*.....
MARTEDÌ.....9:00.....
MERCOLEDÌ.....10:30.....
GIOVEDÌ.....14:40*...15:30*.....
VENERDÌ.....9:00.....
*corsi svolti in vasca fisioterapica

ACQUA PILATES
LUNEDÌ.....11:15.....
MARTEDÌ.....13:15.....
GIOVEDÌ.....9:00.....
VENERDÌ .....19:30.....

Tessera Open Corpo Libero:
17 lezioni € 168,30 34 lezioni € 316,20

WATER TREKKING
MARTEDÌ.....10:30.....19:30.....
GIOVEDÌ 20:15
VENERDÌ.....12:30.....18:45.....
SABATO.....14:00.....
DOMENICA.....10:00.....

ACQUA JUMP
MARTEDÌ.....20:15
MERCOLEDÌ.....19.30.....
GIOVEDÌ.....9:45.....
SABATO.....14:45.....

ACQUA BIKE
LUNEDÌ.....13:45.....18:45.....
MARTEDÌ .....10:30.....
MERCOLEDÌ.....16:30.....18:45.....
GIOVEDÌ.....19:30.
VENERDÌ.....10:30.....

BIKE ELLITTICA
LUNEDÌ.....20:15
MARTEDÌ.....12:30.....19:30.....
MERCOLEDÌ....9:45.....18:00.....
GIOVEDÌ.....10:30.....13:45.....19:30.....
VENERDÌ.....10:30.....
SABATO.....12:30.....

Tessera Open Grandi Attrezzi:
17 lezioni € 195,50 34 lezioni € 357,00

***LE LEZIONI SONO DA DISDIRE ENTRO TRE ORE DALL'INIZIO DEL CORSO E SONO GARANTITE CON UN NUMERO MINIMO DI 2 PARTECIPANTI**